Agradecemos

por haber elegido Bowflex® TC100

¿Necesita ayuda?
www.TreadClimber.com/howto

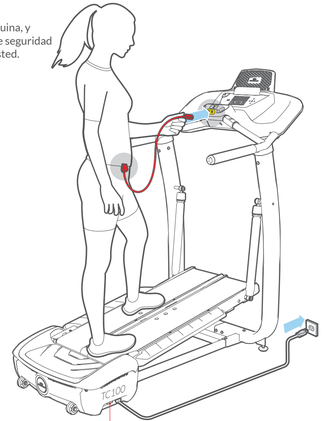
Lea y comprenda todas las Advertencias que se encuentran en esta máquina y en el Manual del usuario.

© 2015 Nautilus, Inc. Bowflex, el logo de Bowflex, Nautilus, el logo de Nautilus, Octanorm, Universal, y Treadclimber son marcas comerciales registradas o, o con licencia concedida a, Nautilus, Inc. registrada en EE.UU. y otros países.

Inicie el entrenamiento

1

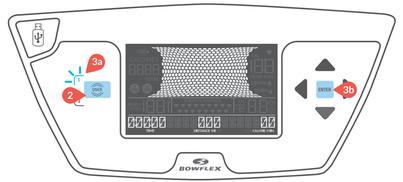
Encienda la máquina, y **acople** la llave de seguridad a la máquina y usted.



ENCENDIDO

2

Presione el botón User (Usuario) para elegir un usuario.

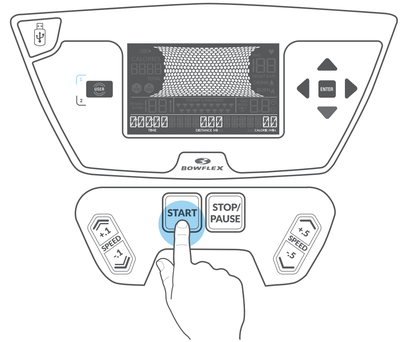


3

Mantenga presionado el botón User para personalizar su perfil, después **presione** Enter para confirmar.

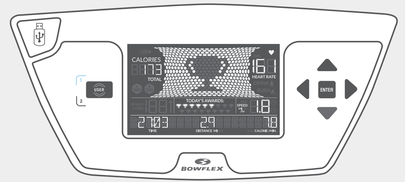
4

Presione el botón Start (Inicio) para **comenzar** el entrenamiento!



Adjudicaciones del día

A través del entrenamiento,se ganan Adjudicaciones cuando se alcanzan objetivos específicos.



Muestra de posibles adjudicaciones:

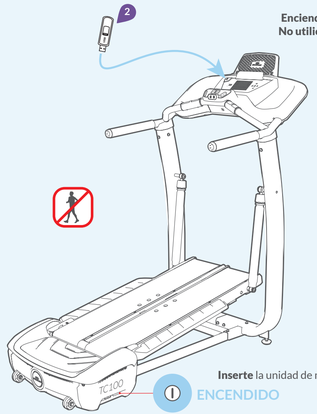
- Inició el entrenamiento
- Primeras 100 calorías quemadas
- 1 milla más rápida
- Estado post quema alcanzado
- Entrenamiento de tiempo más largo
- Entrenamiento concluido

NAUTILUS | BOWFLEX | SCHWINN | Universal

LAS

8008161.101515.B

Haga un seguimiento de su progreso



1

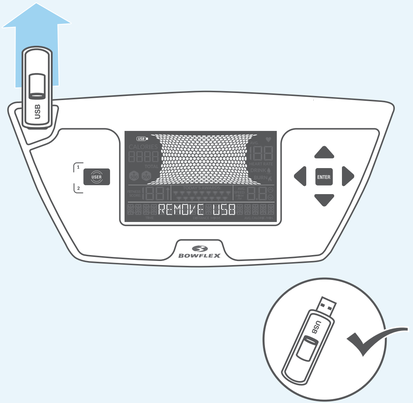
Encienda la máquina.
No utilice la máquina.

2

Inserte la unidad de memoria USB.

3

Quite la unidad de memoria USB cuando aparece "REMOVE USB" (quitar USB).



4

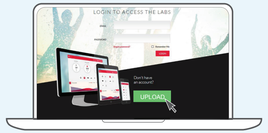
Cree una cuenta en bowflexconnect.com.

5

Inserte una unidad de memoria USB en su computadora.

6

Cargue el archivo de entrenamiento.



7

Lea más en:
www.TreadClimber.com/howto

Lea y comprenda todas las Advertencias que se encuentran en esta máquina y en el Manual del usuario.

BOWFLEX
TreadClimber TC100

GUÍA DE INICIO RÁPIDO